

Le nouveau livre pratique
de Taty, chez Aladdin,
collection *Cuisine Nature*

MES RACINES EN CUISINE

**ou Retour aux sources
avec des recettes
à l'ancienne
facilitées par les
connaissances modernes**



sortie
août 2009

où l'on parcourt les bases
de la cuisine familiale
à l'ancienne, en autonomie:
depuis le **pain** jusqu'aux
fromages frais en passant
par les **pâtes** et le **beurre** maison.

Mmmh, l'odeur du bon pain dans ma propre cuisine...
Miam, la saveur du fromage frais maison....

Dans ce livre pratique, tome 7 de la collection *Cuisine Nature*, nous envisageons comment faire le pain et les pâtes soi-même, comment produire des laitages à la maison (yaourts, beurre, etc.) et comment retrouver quelques techniques à l'ancienne (choucroute, conserves de coulis, etc.). Tout cela sans acheter d'outillage particulier, mais en tirant parti de nos connaissances techniques modernes. Taty expose dans cet ouvrage ce qu'il faut connaître pour les premiers pas en cuisine autonome. En soubassement de ces conseils pragmatiques, il y a bien sûr une pensée. Les raisons pour lesquelles tout cela est vital sont exposées sur le plan technique (« comment réussir à faire monter le pain...»), sur le plan nutritionnel (« ...sans exagérer les doses de levure») et sur le plan qualitatif (quels produits utiliser et pourquoi).

Tome 7 dans la collection Cuisine Nature (catalogue ci-joint).
En vente en magasins bio et sur le portail sécurisé
www.greenshop.be.
128 pages - 14*21 cm - reliure dos collé - illustrations et intérieur
N&B - couverture couleur. Prix: 17,50 euros.
Existe aussi en version digitale au prix de 15 euros.

NB. Les nouveaux livres chez Aladdin sont disponibles en version papier classique ou au format digital. Dans ce dernier cas, L'adresse de téléchargement et le code d'accès sont envoyés par courriel, après réception du paiement. Le lecteur a accès pendant un mois au téléchargement pour consulter ou imprimer. Les livres digitaux ne se vendent pas en librairies et magasins bio, les circuits classiques.



Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty témoigne de la renaissance que peut apporter, même après un long parcours de mauvaise santé, une autre façon de cuisiner : une assiette ressourçante.

« Cuisine nature » : mille et une solutions pour concocter
une cuisine saine, authentique et savoureuse, capable de battre
les fast-foods à leur propre jeu : rapidité et facilité !
Avec, en plus, la santé, la vitalité et le goût...

Dans les yeux pétillants de Taty, on peut lire « bon appétit, la vie ! ». Gaie, spontanée, incollable en matière de cuisine naturelle, cette ex-boulimique du steak-frites-mayo concocte depuis 1996 des guides gourmands de santé et de saveurs. Pour tous ceux qui croient encore que cuisine nature rime avec tristesse, pour les débutants, les adultes pressés et même les enfants, ses livres « Cuisine nature... » rassemblent une foule de recettes faciles, rapides et délicieuses. Principe de base : du vrai, du bon, du frais ! Règle du jeu : 20 à 30 minutes de préparation par repas, grâce à des techniques culinaires qui préservent la finesse du goût et les précieux nutriments. Résultat : des plats traditionnels qui exaltent les

papilles des gastronomes de tout âge, waterzoois de poissons, pizzas aux légumes, couscous, mayonnaise maison...

Basés sur l'expérience de terrain et les connaissances nutritionnelles les plus récentes, les savoureux ouvrages de Taty révèlent, sans jargon indû, les secrets d'une cuisine vitalisante pour constituer, par petites touches, la base d'une assiette équilibrée. Dans un style convivial et plein d'humour, pétri de bon sens, l'auteure offre les clefs permettant à chacun de trouver ce qui lui convient en vérité dans la perspective d'une cuisine saine.